

あなたのスコアは **61** /100点です。同世代ランク: **C**

姿勢分析

項目	右	ずれなし	左
全身の左右傾き	1.3度		
上半身の左右傾き			2.1度
下半身の左右傾き	1.8度		
頭の左右傾き	5度		
首の左右位置ずれ			0.8cm
肩の高さずれ			
胸の左右位置ずれ			1cm
腰の左右傾き	5.8度		
腰の左右位置ずれ	1.1cm		
O脚・X脚の度合い	O脚レベル2		



立位正面

気になる点①

骨盤の右側が上がっており、腰や股や膝の右側の筋肉が緊張または短縮しているため、腰の右側の筋肉が固い可能性があります。右足を上にし、足を組む癖などはありませんか？腰や脚のストレッチをすると良いでしょう。

気になる点②

上半身が左に傾いており、背骨の歪みを引き起こす可能性があります。左側に肘をついたり、荷物を左手で持つ事が多くはありませんか？右側への側屈運動や、日常的な癖を改善すると良いでしょう。

項目	前	ずれなし	後
全身の前後傾き	3.2度		
上半身の前後傾き			
下半身の前後傾き	1.7度		
頭の前傾き	8度		
頭の前傾位置ずれ	1.1cm		
猫背の度合い	猫背レベル1		
骨盤の前後傾き			
腰の前後位置ずれ			
膝の曲がり度合い			



立位左側面

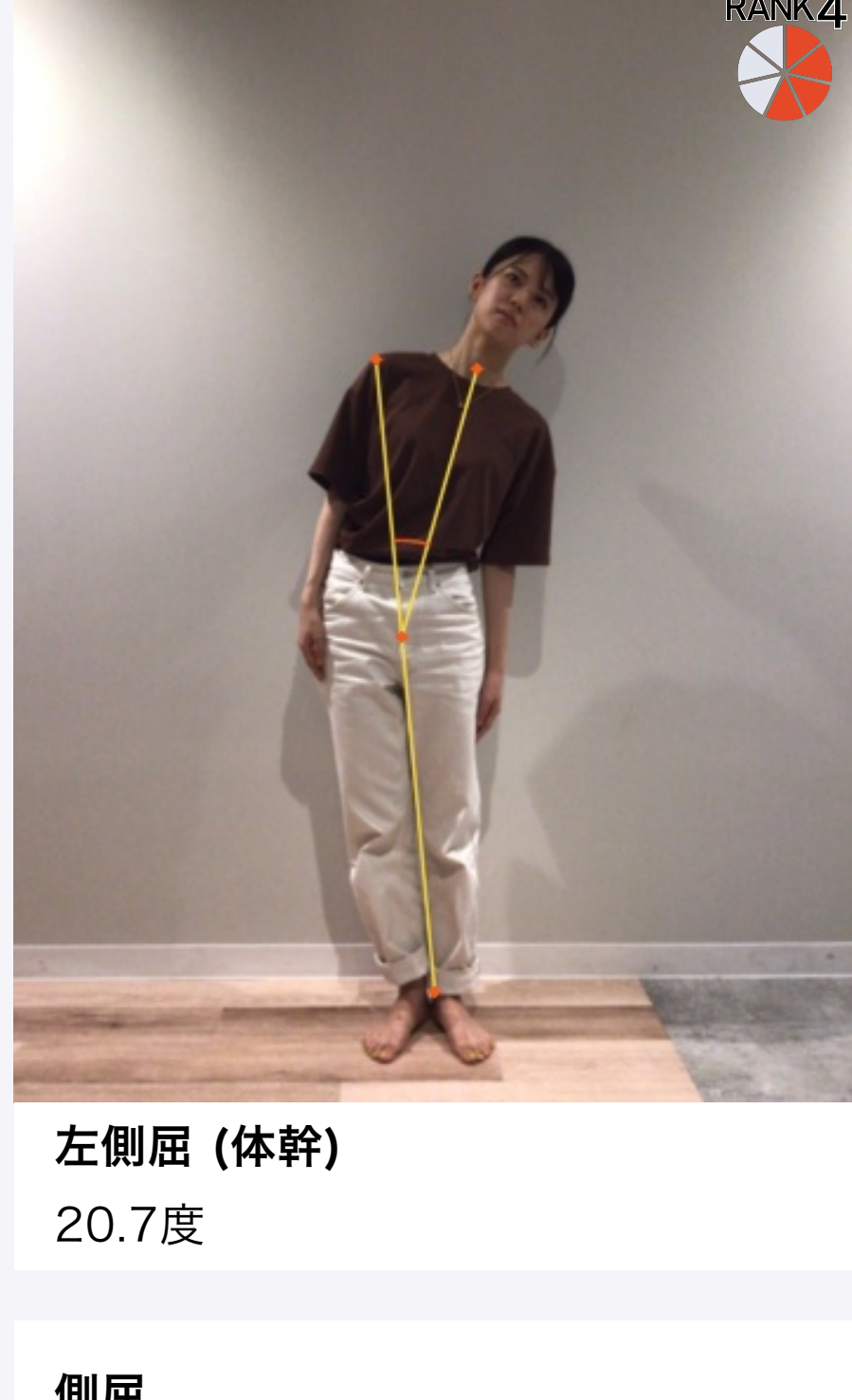
気になる点①

下半身が前に傾いており、下半身の後面に負担がかかりやすい状態です。上半身の傾きに対しバランスを取るため前に傾いている可能性が考えられます。

気になる点②

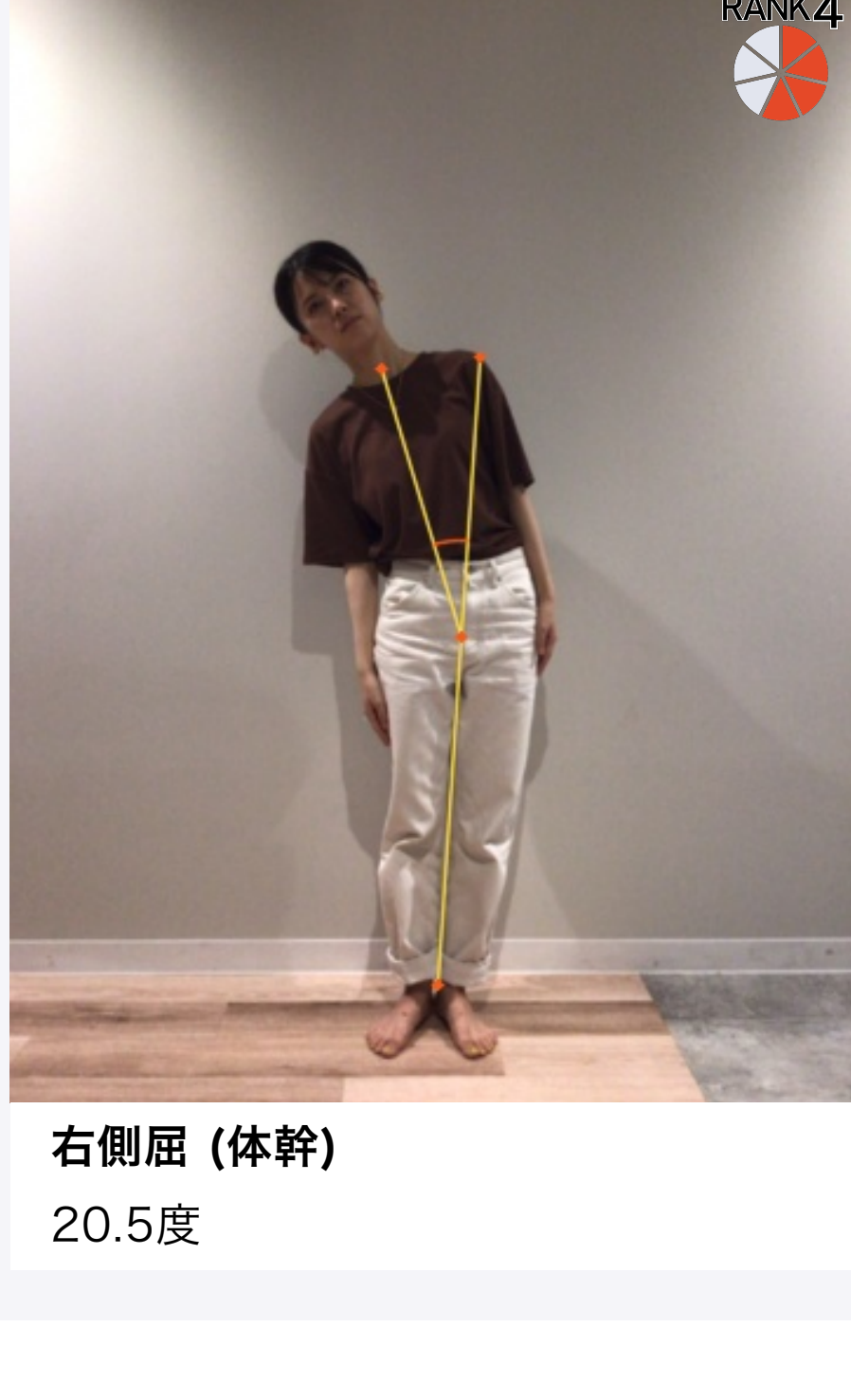
全身の重心が前に傾いており、体の後ろ側に負担がかかりやすい状態です。首肩こりや腰背部痛はありませんか？日頃からまっすぐな姿勢をとれるよう、意識してみましょう。

可動域測定



左側屈（体幹）

20.7度



右側屈（体幹）

20.5度

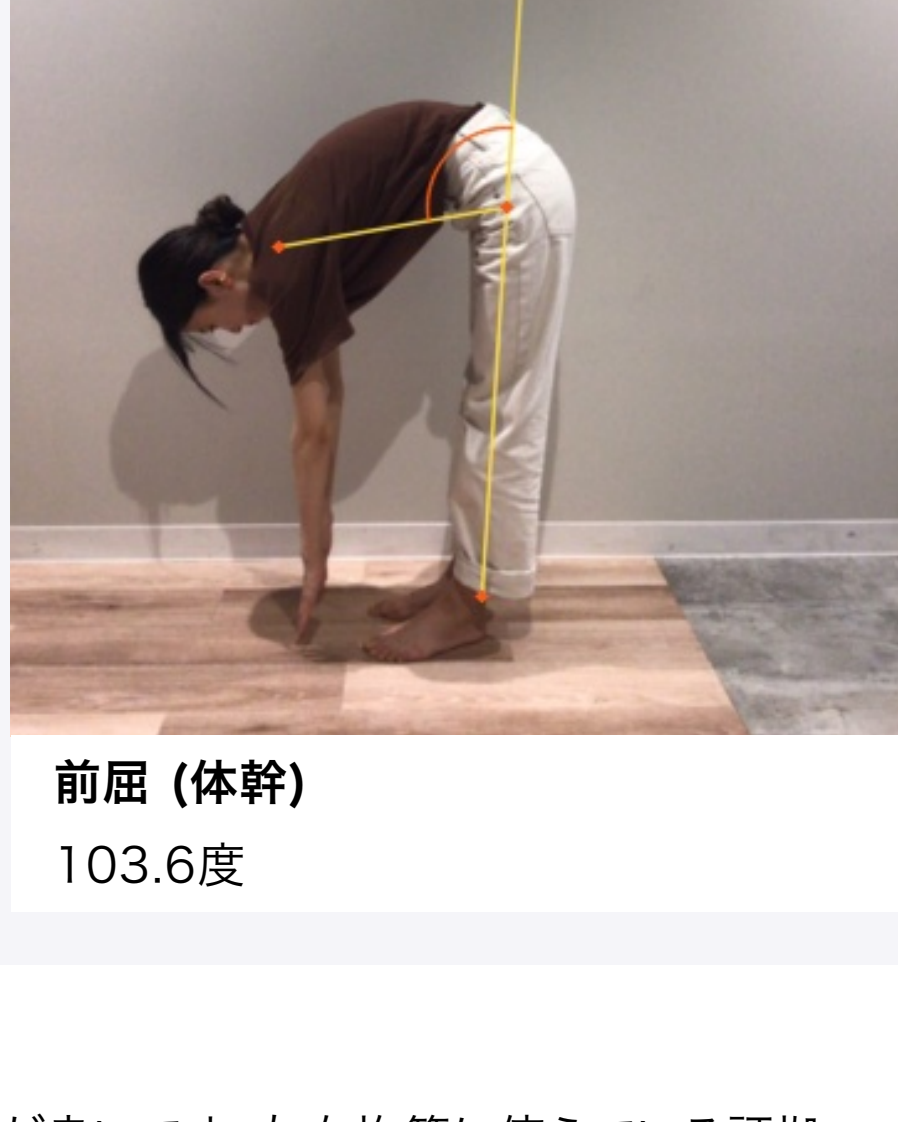
側屈

側屈の柔軟性は標準レベルです。さらに側屈が得意になると、綺麗なくびれや引き締まった身体が手に入ります。背中のストレッチと腹筋運動を行うと良いでしょう。



腕上げ（肩）

左: 186.2度 右: 180.2度



前屈（体幹）

103.6度

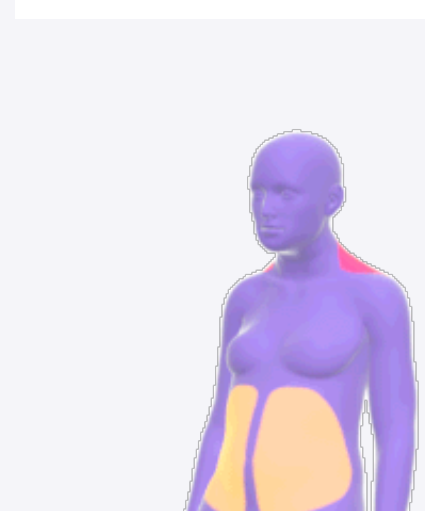
腕上げ

肩回りや肩甲骨回りの筋肉の左右バランスが良いです。左右均等に使っている証拠です。今後も維持できるよう、両腕ともバランス良く使いましょう。

前屈

太ももの裏の筋肉が硬く、柔軟性が低下しています。腰痛の原因になり得ます。猫背の姿勢をとりがちではありませんか？太ももの裏の筋肉のストレッチを行うと良いでしょう。

重心位置



重心が右前に偏っています。右足や右半身の後面に負担がかかり、骨盤の歪みに繋がりが易いため注意が必要です。

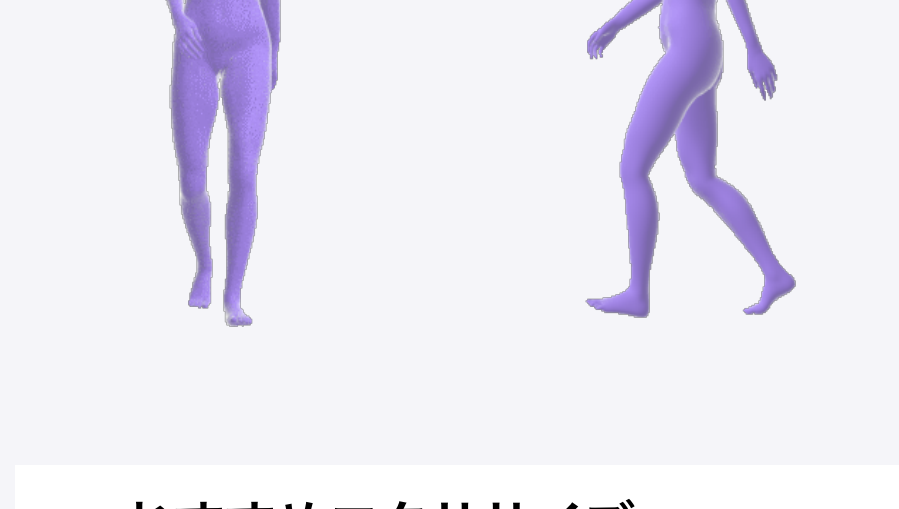
未来姿勢



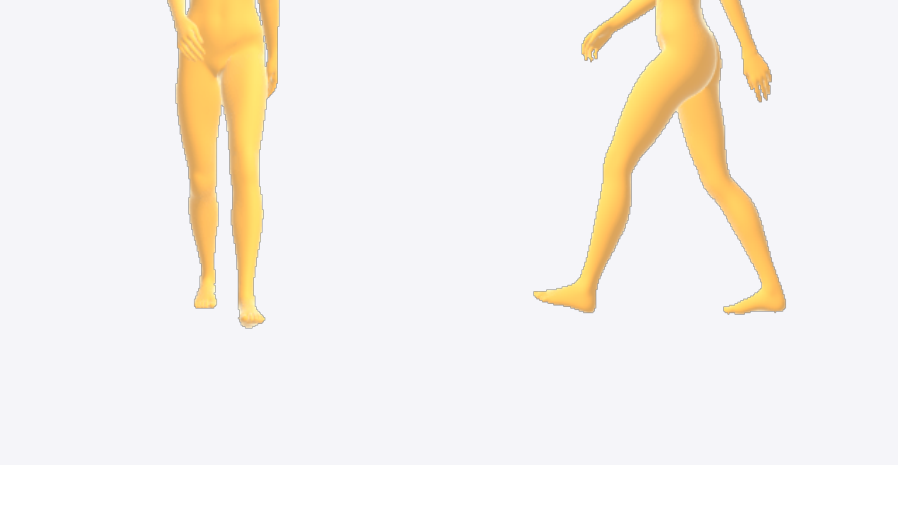
将来、腹突き出し型姿勢になる可能性が高いです

背中が丸まって、さらに骨盤が後ろに傾いてお腹が前に出ています。腰背部痛の原因となり得る姿勢です。また、頭が前に出ているので、頭痛や首スジ肩こりの原因にもなり得ます。骨盤が傾いているとお腹がぽっこり前に出て、太って見えてしまうこともあります。腹筋群の筋力不足や、太もも後ろの柔軟性低下が主な原因の一つと考えられます。腹筋群の筋肉を鍛えたり、太もも後ろをストレッチしましょう。

歩き方推定 ～O脚歩行～



理想の歩き方



おすすめエクササイズ

SK 広背筋ストレッチ

広背筋ストレッチ

腹突き出し型姿勢にならないために

広背筋ストレッチ

背中から腕まで着く筋肉のストレッチです。四つ這いの状態からお尻を後ろにひき、上半身を倒します。この時、背中が丸まらないように注意しましょう。

SK デッドリフト

デッドリフト

腹突き出し型姿勢にならないために

デッドリフト

お尻を鍛えるエクササイズです。立った姿勢で足を肩幅に開き、股関節から上半身を曲げます。腰が丸まらないように注意しましょう。

おすすめプログラム

腰周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

骨盤矯正プログラム

血行不良や腰痛などさまざまな不調の原因となる骨盤のゆがみを整えるプログラムです。股関節周りを大きく動かし、骨盤を支える筋肉をバランスよく使うことで、より安定した心身へと導きます。やさしく太りにくい身体づくりにも効果的です。

前もも周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

美脚プログラム(前もも)

脚は、長時間同じ姿勢を取り続けることで、血流やリンパの循環が悪くなりむくみやすい部位です。しっかりとストレッチをしてほぐしてあげることで、血流やリンパの循環をよくし、むくみや冷えを改善することを目標としたプログラムです。

本サービスは、利用者の入力情報や画像情報から体の状態の分析、および、それに基づく情報提供による健康増進を目的としており、医師による診断行為や医療従事者による医療的なアドバイスの代替ではありません。また、分析結果・情報提供を元に生じた結果に対して、当社は一切責任を負いません。

印刷

分析結果のシェア

一覧に戻る

比較画面